ما هي حمية ارتفاع ضغط الدم ؟

ينصح لمرضى ضغط الدم بحمية قليله الصوديوم، وتبنى على الحد من كميات الصوديوم في الطعام والشراب المتناول .

يجب الحرص على الحد من كمية الصوديوم المتناولة للمصابين بارتفاع ضغط الدم لـ ١٥٠٠ - ٢٤٠٠ مليجرام، حتى في حين تناول أدويه الضغط.



نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

1 - احرص على تناول الأطعمة الطازجة بدلا من الأطعمة المصنعة.

- حاول التقليل من تناول الاجبان المصنعة.
- احرص على الحد من تناول الصلصات كالخردل والكاتشب.
- اختيار الأغدية الطازجة، أو المجمدة فهي تحتوي على نسبه اقل من الصوديوم.
- الاعتدال في تناول الأغدية المدخنة والمملحة، والأغذية المحفوظة بالماء الملحي (كالمخللات والزيتون).
- قم بغسل الأغذية المعلبة (كالتونا وبعض البقوليات) للتقليل من كميات الصوديوم المضافة لها أثناء التصنيع.

نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

2 - حاول التقليل من كميات الملح المتناول مع الطعام، او المضاف اثناء الطبخ.

- عند طبخ الأرز والمكرونة والحبوب احرص على طبخها مع كميات معتدلة من الملح (معلقه شاي واحده تحتوي على ٢٣٠٠ مليجرام صوديوم).

- استخدام بهارات بديلة للملح بكميات معتدلة عند الطبخ، مثل:

أوراق الغار	الفلفل الأسود	الخردل	الزنجبيل	القرفة
القرنفل	اوريجانو	كمون	خل البلسمك	الثوم
ريحان	جوزة الطيب	بصل أخضر	النعناع	اليانسون
البصل	الشبت	اكليل الجبل	الكاري	الثوم المعمر
كزبرة جافه	ميرامية	بقدونس جاف	هيل مطحون	

نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

3 - تسوق بذكاء.

- احرص ان تكون اختياراتك على المنتجات "منزوعة الملح" او "منزوعة الصوديوم" او "قليلة الصوديوم"

- احذر من الانخداع في المنتجات "الغير مملحه" او "غير مضاف لها ملح"، قد تحتوي على كميات عالية من الصوديوم.



نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

4 - اقراء البطاقة الغذائية للمنتج:

احرص على قرائه البطاقة الغذائية للحصه الواحدة لمقارنه محتوى الصوديوم بالميلجرام او بالنسبة المئوية اليومية.

- **كم هي كمية الصوديوم المرتفعة؟**

معتدل الصوديوم: الأطعمة تحتوي على اقل من ٢٠ نسبه مئوية يوميه من الصوديوم للحصه الواحدة.

(.١٥ جرام او اقل).



Nutrition Facts	
Serving Size (120g)	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 35
	% Daily Values*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 430mg	**18%**
Total Carbohydrate 47g	**16%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 5g	
Protein 11g	**22%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

مرتفع الصوديوم: الأطعمة تحتوي على ٢٠ نسبه مئوية يوميه من الصوديوم للحصه الواحدة.

(٣٠٠ جرام او أكثر)

Nutrition Facts	
Serving Size (120g)	
Amount Per Serving	
Calories 320	Calories from Fat 90
	% Daily Values*
Total Fat 15g	**23%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 900mg	**38%**
Total Carbohydrate 45g	**15%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 3g	
Protein 12g	**24%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

نصائح غذائية تخص استهلاك الدهون:

تناول أنواع مناسبة من الدهون الصحية وتجنب الدهون غير الصحية كالدهون غير المشبعة والدهون المتحولة للحد من تراكمها في الأوعية الدموية. هذا يقلل من مخاطر السكتة الدماغية أو النوبات القلبية.

امثلة على الدهون المشبعة: الدهون الحيوانية – الزبدة - زيت جوز الهند – القشدة (الكريمة) – وغيرها من منتجات الالبان كاملة الدسم.

امثلة على الدهون المتحولة: الزيوت المهدرجة.



نصائح غذائية تخص ممارسة الرياضة:

احرص على ممارسه النشاط البدني لمدة ٣-٤ مرات في الأسبوع لمده ٤٠ دقيقة في كل مره، وتشمل النشاط البدني المعتدل إلى كثيف الشده.

